

Sri Sri Shila

Narda

Madhumati

Krishan Ganga

श्री शारदा

The Ist Initiation

प्रथम दीक्षा



Satisar Foundation



For Private Circulation Not for Sale

Words of Wisdom..........

Satisar, in its continuous effort to protect and impart the heritage of Kashmiri Pandits for an eventual transition to gen-next of the community, has been working zealously by compiling and publishing various scriptures which are peculiar to Kashmiri Pandits. Since these have been followed by the community through several centuries, they form the core of our religious activity. Honestly, we have been focusing on how to transmit these scriptures in the simplest form to our gen-next so that they have absolutely no difficulty in understanding and following these in their daily chores, where ever they are. In this pursuit, we have been observing, through feedback from the community, that even some amongst our present generation need to be put through a basic course on some of the general forms of scriptures after which they could advance through our publications that will follow. This entails a step by step approach to learning and practicing.

Pratham Diksha, therefore, recognises this issue and is being published by Satisar for the use of the common masses in the community. This document can serve in a way as the basic primer and would eventually be followed up with further issues systematically. Along with this document, we are also bringing out a type of model paper which would be used by the community organisations centrally to test the level of knowledge of the participating members and the toppers will be suitably rewarded appropriately at a grand function so that it serves as an inducement for other community members especially the gen-next, to follow up with various publications in future too in order to refine and fine-tune their social sensibilities and also to encourage them to involve themselves not only in the community good but for the good of humanity which is our ultimate objective. **Our "Namaskar" to all those who remain ever vigilant in providing us the infrastructure silently. They are the real pillars of this movement.**

V. Wangnoo
9419192733
Vidhwat Mandal

What is "Sanaskar"?

संस्कार क्या है?

Just as a scientist prepares a ***"Culture"*** to direct the growth of an organism, in the same way **"Sanskar"** i.e. (properly guided life-stages) makes a boy or a girl "cultured" (सुसंस्कारित)

It is necessary as life is for all times to come and we need such a culture that will help the flowering of all forms of humanity in every age unaffected by the outfalls of *developing civilization*.

"संस्कारों हि गुणन्नरधनम् उच्यतें"

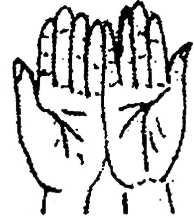
वस्तु में नये गुणों के आधान करने का नाम "संस्कार" है। जैसे दूध से दही व घी का निर्माण होता है संस्कारित होने पर मनुष्य के गुणों मे आमूल परिर्वतन हो जाता है। इन संस्कारों को देने वाले हमारे माता, पिता, वद्ध, गुरु व समाज होता है जो संस्कारों के माध्यम से हमारे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्तर का आमूल परिर्वतन करते है।

- धर्म के लक्षणः धृति, क्षमा, दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रिय निग्रहः। धीः विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्म लक्षणम्। Steadiness, forbearance, self-restraint, non-thieving, purity, control over the sense-organs, intellect, self knowledge, truthfulness - these 10 qualities are the characteristic marks of Dharma.
- कर्मबीज संस्कार–संस्कार ही कर्म का बीज है।
- The Sarswat Brahmin were the followers of Mother Sharda (Sarswati) of Kashmir and originated from Kashmir.

।ॐ श्री गणेशाय नमः।

"सर्वप्रथम ब्राह्म समय पर जागकर अपने दोनो हाथों को फैलाकर देखें और पढ़े"

कराग्रे वसते ब्रह्मा, कर मध्ये जनार्दनः।
कर मूले तु ईशानः प्रभाते कर दर्शनम्।
आयुः, आरोग्यं, ऐष्वर्य मे देहि देहि नमः।



Karage Vaste Bramah, Kar Madye Janardana.
Karmule tu ishan, Prabhate Kar Darshnam.
Aayuh, Arogyam, Eshawaryam may Dehi Dehi Namah.

उठकर माता पिता अथवा बड़ों (Elders) को प्रणाम करे। तथा व्यायाम/आसन अथवा सूर्य नमस्कार करें।

- प्रातः काले पिता-माता, ज्येष्ठा-भ्राता तथैवच आचार्याः स्थाविराः चैव, वन्दनीया दिने दिने।

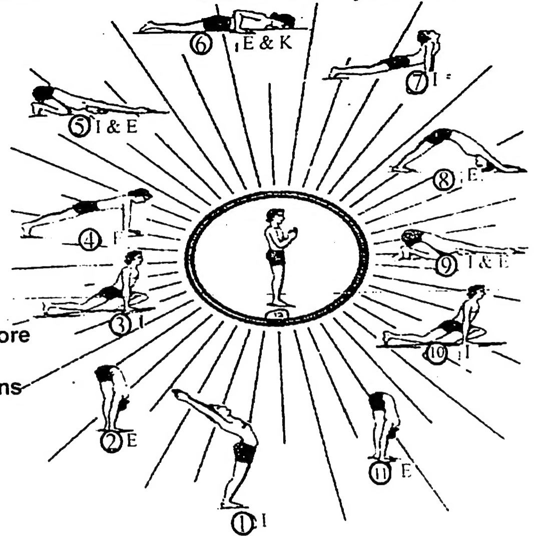
अर्थः- पिता, माता, ज्येष्ठ भाई, आचार्य तथा सभी वृद्ध को प्रातः काल प्रणाम करना चाहिए।

- ब्राह्म समय- One & a half hour before Sun rise.
- ईशान : शिव जी

सूर्य उपासना

"Reciting these Mantras will let you know the cause of your birth"

1	ॐ ह्रा मित्राय नमः।	1. Everlasting Friend
2	ॐ ह्री रवये नमः।	2. Shining source of vitality
3	ॐ ह्रू सूर्याय नमः।	3. Activates every thing
4	ॐ ह्रैं भानवे नमः।	4. Source of warmth
5	ॐ ह्रौं खगाय नमः।	5. Life force of sky dwellers
6	ॐ ह्रः पूष्णे नमः।	6. Nourishes all strength
7	ॐ ह्रां हिरण्य गर्भाय नमः।	7. Energy source in golden core
8	ॐ ह्रीं मरीचये नमः।	8. Lord of Dawn and Vibrations
9	ॐ ह्रूं आदित्याय नमः।	9. Unparallel son of Aditi
10	ॐ ह्रैं सावित्रे नमः।	10. Produces every thing
11	ॐ ह्रौं अर्काय नमः।	11. Essence of vitality
12	ॐ ह्रः भास्कराय नमः।	12. Cause of luster and strength



I Inhale, E Exhale, K Kumbaka (retaining)

- Each stage of **Suryanamaskar** is accompanied by regulation of breath.
- Sun is the source of all energies these energies shall be directed towards the mind & body.

शरीर के सभी अंगों में प्राणों का संचार करें

यथा सिंह गजो व्याघ्रो भवेद वश्यः शनैः शनैः तथैव सेवितो वायुरन्यथा हेति साधकम
जसे सिंह, व्याघ्र, हाथी धीरे–धीरे **control** में आते है वेसे ही प्राण धीरे–धीरे वश में होते है।

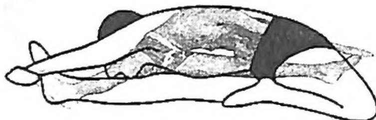
PADMASAN:

Be seated on the asan and stretch the legs in front by joining them together. Fold the right leg and place the heel of the right foot on the left side of the naval. Similarly fold the left leg in such a way that the left heel is positioned on the right side of the naval. Bring both the heels closer to each other. Keep the neck and spine erect. Place both of the hands on the knees in Gyan Mudra. Close the eyes gently.



JANUSHIRASANA

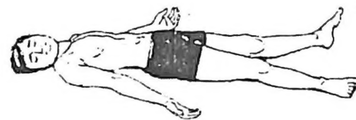
Sit on the asan. Spread your feet on either side as wide as possible. Hold the left toe with left hand and the right toe with the right hand. First take a long breath. Then exhaling, turn round the trunk towards the left. Now hold the left toe with right hand.



Touch the knee with the forehead. Keep the left hand behind the right toe with the left hand and touch the right knee with the forehead inhaling, return to the original position. Repeat this process ten times.

SHAVASAN

Lie down flat on the back. Keep a distance of one foot between the two feet. Rest the hands a little away from the body. Palms should lie facing the sky. Keep the neck straight. The whole body should also be straight and



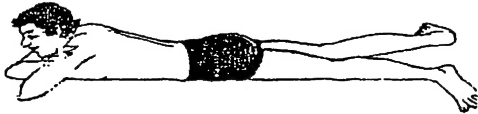
symmetrical, but relaxed. Keep the eyes gently closed.

> There are Nine (9) types of openings (छिद्र) in a Human, which get blocked & polluted during sleep, so it is Important to take an early bath in the morning.

आसन/व्यायाम क बाद स्नान/संध्या करें

BHUJANGASAN

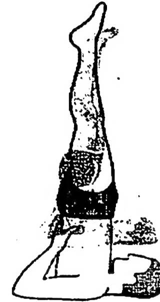
Lie down on the abdomen. Bring the heels and toes together and stretch them to the maximum from behind. Now bend the elbows and place the palms on either side of the chin. The gap between the palms may be equal to the gap between the shoulders. Pull back the elbows as much as possible, touching the body and resting on the ground. The position of arms should not change. The forehead should touch the ground while Inhaling, bring the chin forward & start raising the head as far as



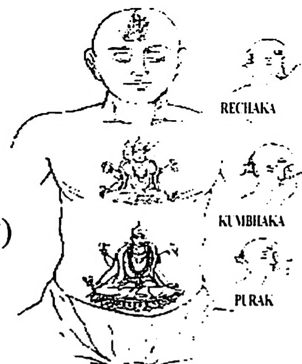
possible, so much so that it may touch the spine. Now inhaling raise the chest and abdomen upto the naval. Breathe normally and stay in this posture. While exhaling lower the trunk very slowly but not the head. When the trunk comes down completely, rest the forehead on the ground. Thereafter relax in Shavasan.

SARVANGASAN

Lie down flat on the back. Keep the legs straight. Bring the toes and heels together and stretch the feet forward. Stretch the arms along and close to the body. Palms should face the ground. The whole body must be straight from top to toe. Start inhaling and raise the legs upward slowly from the hip joints. Bring the legs to a 90⁰ angle and stay a while in this position. Exhaling and pressing the palms on the floor, take the legs beyond the head, making them parallel to the ground. Normalise the breath and stay on in this position for some time . In this position the toes will remain fully stretched & knees will not bend . Now, support the back with the hands and stretch the legs upward towards the sky slowly. Place the palms on the back as far below as possible & in such a way that the whole body stands straight upon the shoulders. The chin should touch the chest. Now relax the toes and maintain this position for duration which is as comfortable as possible. Inhale in the normal manner.



प्राणायाम (Revitilising the Life Force)



प्राणायाम 9 प्रकार के है और सबका अपना – अपना प्रयोग होता है दाये छेद (Nostril) से गर्मी मिलती है बाये छेद से (cold) ठंडक मिलती है।

पूरक : Inhalation through the left nostril.(इड़ा)

कुम्भक : Retaining the breath inside (drying up of the impurities of the body with (वायुबीज)

रेचक : Exhalation through the right nostril (पिंगला)

1 अंगूठे से नाक के दाहिने छिद्र को दबा कर बाये से धीरे–धीरे मंत्र को एक पढ़ें और सांस को खीचे – यह **पूरक** है।

2 नाक के दोनो छिद्रो को अंगूठे से और बाये छिद्र को अनामिका (Ring finger) व कनिष्ठिका (Little finger) से बन्द करे और मंत्र को दो बार धीरे–धीरे पढ़कर सांस को रोके। यह **कुम्भक** है।

3 नाक के दाये छेद से अंगूठा हटा कर रोके हुए सांस को तीन बार मंत्र पढ़कर दायें नाक के छिद्र से ही धीरे–धीरे छोड़े। इसको – **रेचक** कहते है। ध्यान रखें बायें नाक के छेद पर रखी अनामिका और कनिष्ठिका को न उठाये। मध्यमा (Middle finger) और तर्जनी (Index finger) को सदा दूर रखे।

सांस अंदर (inhale) लेते हुए **मंत्र एक बार पढ**। सांस रोकते हुए मंत्र **दो बार पढ**। ओर सांस छोडते हुए मंत्र **तीन बार पढे**। (बाद में इसी क्रम से संख्या बढ़ायें) **मन्त्र अपने श्रद्धा व शक्ति के अनुसार चुने**

- **दमन बस्ति दितो दिल, दमनस यथ दमान खार, शेशितृरस सोन गच्छछी, वुति है सुल पत् छांडुन यार।। (ललृद्यद)**
- ***The right nostril warms the body and left cools it.***

श्री गणेश जी का ध्यान करें

ॐ श्री गणेशाय नमः



ॐ शुक्लाम्बरं धरं विष्णुं, शशि वर्ण चतुर्भुजम्। प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्व विघ्नोपशान्तये।।

अभिप्रीतार्थ सिद्धयाथ पूजितो यः सुरैरपि। सर्वविघ्नच्छिदे तस्मै श्री गणाधिपतये नमः।।

विभ्रत् दक्षिण हस्त पद्म युगले, दन्ताक्ष सूत्रे शुभे। वामे मोदकपूर्ण पात्र परशु नागोपवीति त्रिदृक्।

श्रीमान् सिंह युगासनः श्रुतियुगे, शंखौ वहन् मौलिमान्ः, दिश्यात् ईश्वरपुत्र ईश भगवां लम्बोदरः शर्म नः।।

सिन्दूर कुंकुम हुताशन विद्रुमार्क, रक्ताब्ज दाडिम निभाय चतुः भुजाय।

हेरम्ब भैरव गणेश्वर नायकाय, सर्वार्थ सद्धि फलदाय गणेश्वराय।।

सुमुखश्चे एक दन्तश्च कपिलो गजकर्णकः लम्बोदरश्च विकटो विघ्नराजो विनायकः।।

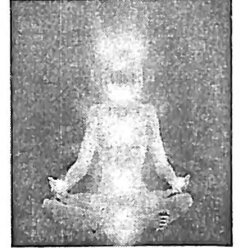
धूम्रकेतुः गणाध्यक्षो भालचन्द्रो गजाननः द्वादशे एतानि नामानि गणेशस्य महात्मनः

य पठेत् च श्रृणयात् अपि स लभेत् सिद्धिम् उत्तमाम्।

विद्यारम्भे विवाहे च प्रवेशे निर्गमे तथा। संग्रामे संकटे चैव विघ्नः तस्य न जायते।।

- As Ganesh Ji resides at the Foundation (root) is also द्वार देवता, so shall be worshiped *first.*

गुरू (Teacher) का ध्यान करें



गुरुः ब्रह्माः, गुरुः विष्णु, गुरुः देवो महेश्वरः। गुरुरेव जगत्सर्वं तस्मै श्रीगुरवे नमः।

अज्ञान तिमरान्धस्य ज्ञानान्जन शलाकया। चक्षुः उन्मीलितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः।

ज्ञानिनां ज्ञानरूपाय प्रकाशाय प्रकाशिनाम, विवेकिनां विवेकाय विमर्शाय विमर्शिनाम्

गुरुवे नमः, परम् गुरुवे नमः, परमेष्टिने गुरुवे नमः, परमाचार्य नमः आद्य सिद्धेभ्यो नमः

- Teacher is the source of all knowledge, so he assumes greater significance. We get 2nd birth upon joining the Guru knwon as "Dwejanama" (द्विजन्मा)
- Parents are the First Guru (Teacher) of a person & Mother the initial and most effective one.
- For Kashmiri Pandits the Guru Tritiya (Gouri Tritiya) is the day of a Teacher.
- आध्य सिद्धेभ्यो - The person who has perfected & mastered the sciences of a particular order or many orders and has passed on the same to us. They are called "मन्त्रद्धष्टा"

श्री गायत्री का ध्यान करें



ध्यान

मुक्ता विद्रुम हेम नील धवलच्छायैः मुखैः त्रीक्षणैः
युक्तां इन्दु निबद्ध रत्न मुकुटां, तत्वात्म वर्णात्मिकाम्।
गायत्रीं वरदाभया अंकुश करां, शूलं कपालं गुणं
शङ्खं चक्रमऽधार बिन्द युगलं हस्तैःवहन्तीं भजे।।
आगच्छ वरदे देवि, त्र्यक्षरे ब्रह्म वादिनि।
गायत्री छन्दसां मातः ब्रह्मयोने नमोस्तु ते।।

मन्त्र ॐ भूः भुवः स्वः तत् सवितुः वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् **(3 बार)**

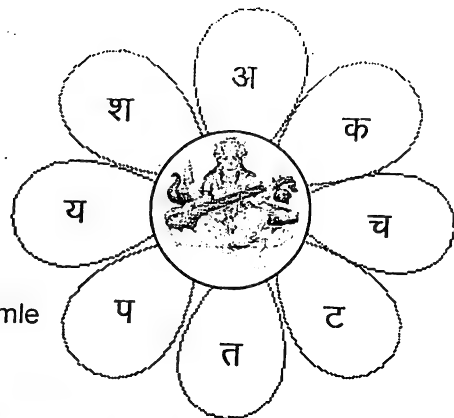
दिह चे लरे दारि बर त्रोपरॉविम प्राण चूर रोदुम त दियुतुमस दम।
हृदयि चि कूठरि ॲन्द्र गोण्डुम ओम के चोबुक तुलमस बम।। (ललृध्यध)

(Seek elaborations from elders)

- The 5 heads of Mother represents the 5 Sandhyas (Joinings) which take place during 24 hrs. 3 during the day & 2 during the night.

Kindly !og on to the "Stisar.org" for secrests of Gayatri.

सरस्वती जी का ध्यान करें



ॐ अक् चट् तप् यश् वर्गान्। सृष्टाष्टक दलोग्र विमलकमले।
विलसन्तीम् कविवदने। भ्रमरीमिव भारतीम् वन्दे।

Om Ak Cht Tap Yash Vargane Srustashtak Dalogr Vimal Kamle
Vilsanteem Kavivandne Bramreemev Bharteem Vandee

ॐ ह्रीं ऐं ह्रीं ॐ सरस्वत्यै मम् उच्चविध्यां, उच्च बुद्धिं जीवतयान्ते देहि देहि नमः

- *These sounds produced the great cosmic sound in the beginning of this universe. Every evolution needs the force of these vibrations & there by emerged this Mantra of knowledge. These eight binnaries form the vital formulae for knowledge.*

  एको नादात्मको वर्णः सव वर्ण विभागवाण। सोऽनस्तमित रूपत्वादनाहत इहोदितः।।

- There is one वर्ण in the form of Sound vibration (नाद) in which lie all tne letters (वर्ण) latently in an undivided form. As it is ceaseless, it is called anahata, i.e. unstruck, natural, spontaneous, uncaused (कारण रहित)

शारदा माता का ध्यान करें



ध्यान शक्ति चाप शर धण्टिका सुधा पात्र रत्न कलशाल्लसत्कराम्
पूर्ण चन्द्रवदनं त्रिलोचनां शारदां नमतः सर्वसिद्धिदाम्

ॐ शारदायै विध्महे सप्त दशाज्ञर्यै धीमहि तन्नः सरस्वती प्रचोदयात् (3 बार)

मन्त्र ॐ ह्रीं क्लीं सौः नमो भगवत्यै शारदायै ह्रीं स्वाहा (दशाम)

शारदा वंदना

ॐ नमामि त्वां शारदां देवी, महाभार्गी भगवतीम्, काशमीर पुरवासिनीं, विद्या दायिनीम्
रक्ष माम्, रक्ष माम्। नमामि त्वाम्।। ॐ।।
ॐ नमामि त्वां शारदां देवी, पीतवस्त्र धारिणीम्, श्वेताम्बुज विहारणीम्, चतुःभुज धारिणीम्
रक्ष माम्, रक्ष माम्। नमामि त्वाम्।। ॐ।।
ॐ नमामि त्वां शारदां देवी, शततंत्री वीणावादिनीम्, मोक्षदायिनीं, पापनाशनीम्
रक्ष माम्, रक्ष माम्। नमामि त्वाम्।। ॐ।।
ॐ नमामि त्वां शारदां देवी, वितस्ता रूपिनीम्, हिमाच्छादित गिरिशोभनीम्, कलशमृत धराय
रक्ष माम्, रक्ष माम्। नमामि त्वाम्।। ॐ।।

The Goddess of learning known as Mata Sawaswati is worshipped as Mother Sharda. ("ka) being the seed form of vibration of Mother Sharika & Sharda. An International University existed approximately over 5000 yrs back in the Kashmir, where great scholors used to study. This place is now in POK at Krishna Ganga river (For more inf. refer to Satisar Web site.) As quoted by the foriegn visitors in their travellouges. This place has contributed in shaping the (Buddism) and all related schools.

श्री शंकर जी का ध्यान करें



प्रणतोस्मि महादेव, प्रपन्नोस्मि सदाशिव, निवारय महामृत्युं मृत्युंजय नमोस्तुते।

मृत्युंजय महादेव, पाहि मां शरणागतम्, जन्ममृत्यु-जरारोगैः पीडितं भव बन्धनात्।

कर्पूर गौरं करूणावतारं, संसार सारं भुजगेन्द्र हारम्। सदा रमन्तं हृदयारबिन्दं भवं भवानी सहितं नमामि।।

हर शम्भो महादेव विश्वेशामरवल्लभ। शिव शंकर सर्वात्मन नीलकण्ठ नमोस्तुते।

तव तत्वं न जानामि कीदृशोसि महेश्वर। यादृशोसि महादेव तादृशाय नमो नमः।

आधीनाम् अगदं दिव्यं व्याधीनां मूल कृन्तनम्। उपद्रवाणां दलनं महादेवम्-उपास्महे।।

आत्मा त्वं गिरजा मतिः परिजनाः प्राणाः शरीरं गृहं।। पुजा ते विषयाः उपभोग रचना, निद्रा सामधि स्थितिः।

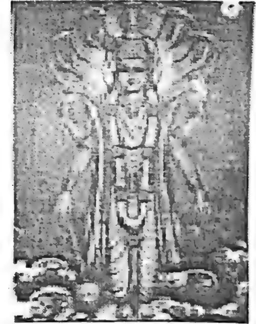
संसारऽपि परिक्रमः पशुपते, स्तोत्राणि सर्वा गिरो, यत्यत् कर्म करोमि देव, भगवन तत् तत् तवाराधनम्।

श्री विष्णु का ध्यान करे

ॐ सहस्र शीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्र पात्। स भूमिं विश्वतो वृत्वा यतिष्ठत् दश अंगुलम्।।

Thousand-headed is the pursha, thousand-eyed and thousand-legged. Enveloping the universe from all sides, yet seated at 10 finger length from naval point at heart.

(Seek elaborations from elders)



शान्ताकारं भुजग शयनं पद्म नाभं सुरेशम्।
विश्वाधारं गगन सदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम।।
लक्ष्मी कान्तं कमल नयनं योगिभिः ध्यान गम्यम्।
वन्दे विष्णुं भवभय हरं सर्वलोकैक नाथम्
यं ब्रह्मा वरूण ऐन्द्र रूद्र मरूतः स्तुन्वन्ति दिव्यै स्तवैः
वेदैः सांगपद क्रमोपनिषदैः गायन्ति यं सामगाः
ध्यान अवस्थित तत् गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो
यस्यान्तं न विदु सुरासुर गणा देवाय तस्मै नमः

- Lord Vishnu is the sustainer of the universe.
- Lord Vishnu in the water is known as ***Narayana*** and Lord Brahma on the Lotus signifies the process of evolution in waters of SATISAR.

क्षमा माँगे



सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभागभवेत्
राजस्वस्ति प्रजास्वस्ति देशस्वस्ति तथैव च । यजमान गृहे स्वस्ति, स्वस्ति गो ब्रह्माणेषु च।।

ॐ शंनो मित्रः, शं वरूणः, शंनो भवत्वर्यमा, शंनो इन्द्रो बृहस्पतिः, शंनो विष्णुरूरूक्रमः,

ॐ नमो ब्रह्मणे। नमस्ते वायो त्वामेव प्रत्यक्षं ब्रह्मा वदिष्यामि, ऋतं वदिष्यामि, सत्यं वदिष्यामि,
तन्मामवतु, तत् वक्तारं अवतु। अवतु मामवतु वक्तारं, ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

ॐ सह नौ अवतु, सह नौ भुनक्तु, सहवीर्य करवाव है। तेजस्वि नाम् अधीतमस्तु माद्विषावहै।।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।। ॐ शान्तिः शान्तिः
शान्तिः ।।

- The *invisible* absolute is whole, whole is this visible universe, from this invisible whole comes forth the visible whole. *Though* the visible whole has come out from the invisible whole, yet the whole remains unaltered.

अन्नपूर्णा स्तुतिः



अन्नादि भवति भूताति...... (Food sustains/produces the living beings.)

जब अन्न की थाला आप के सामने आये। तो इस श्लोक को पढ कर नमासकार करें।

अन्नपूर्णे सदापूर्णे शंकर प्राण वल्लभे। ज्ञान वैराग्य सिद्धयर्थं भिक्षां देहि च पार्वति।

अर्थः- जो सदा पूर्ण शंकर की प्राण प्रिया पार्वती है वही अन्न पूर्णा है उससे मैं ज्ञान वैराग्य और शुभ कामनाओ के सिद्धि के लिये अन्नरूपी भिक्षा मांगता हूं।

तीन ग्रास थाली से बाहर रखें तथा पढेंः-

1) ॐ भूपतये स्वाहा 2) ॐ भुवनपतये स्वाहा 3) ॐ भूतानां पतये स्वाहा

इसके बाद एक चम्मच के बराबर पानी हथेली पर रखे, ओर यह मन्त्र पढेंः-

"अमृतोपस्तरणमोस स्वाहा"

---

5 ग्रास अन्न खाने तक प्रत्येक ग्रास से पहले पढेंः-

1) ॐ प्राणाये स्वाहा 2) ॐ अपानाय स्वाहा 3) ॐ व्यानाय स्वाहा 4) ॐ उदानाय स्वाहा 5) ॐ समानाय स्वाहा

---

1) First Sip of water is known as आपोशान 2) Last sip of water is known as आचमन

आहार समाप्ति पर फिर से हथेली पर एक चम्मच पानी रख कर नीचे दऐ मन्त्र को पढ़कर केवल आधा पानी पिये:

ॐ अमृतापिधापमसि स्वाहा

हथेली मे आधा बचा हुआ पानी वापस थाली के बचे अन्नकणों पर डाले व कुछ बूंधे पैरो पर भी छिडके।

बाहर रखें तीनों ग्रासों को वापस थाली मे रखें

- वृथा कृसर संयावं पायसापूपमेव च .... देवान्ननि हवीथि च :

  One should not eat anything before offering to Gods. So keep a small portion of food outside your Plate/Thali.

- आहार शुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः **स्मृतिलम्भे सर्वग्रथीनां विप्रमोक्षः**
  That is if the food is pure the mind is pure; if the mind is pure, memory is strong and steady; when the memory is good, one is freed from all bonds.

- After washing the hands sprinkle the drops of water on the thumb of right foot and recite the following mantra while touching both eye lids.

शर्यातिशच सुकन्या च शक्रश्च व्यवनो अश्विनौ।

षडेते गारुडी दृष्टिं मह्यं ददतु सर्वदा। येन दतं च मुक्तं च पक्वं च परिचोषितुम। सर्वासां मुरत्यमातृणामत्ना च दीर्घायु:।

सायं काल मे दीप जलाकर पढ़े

सन्ध्या काल वह समय हे जब न तो पूरा दिन होता हे न पूर्ण रात्रि। ऐसे में कहा जाता हे कि दिन के स्वामी देवता है तथा रात्रि के दानव परन्तु सन्ध्या काल का स्वामी स्वयं शिव है इस कारण सन्ध्या समय की प्राथना सर्व पापों को हर कर प्रभु सान्निध्य मे पहुँच देती है तभी कहा गया हे कि सन्ध्या समय मन्त्रोचारण करना चाहिए सवप्रथम दीप जलाये व पढें।

- ॐ ग्लूं गं गणपतये नमः
- ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
- ॐ ए ह्रीं श्रीं क्लीं इन्द्राक्षी क्लीं श्रीं ह्रीं ऐं ॐ स्वाहा।
- ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः।
- ॐ जुं सः हंसः माम् पालय् पालय् सो हंसः जुं ॐ
- ॐ श्रीं श्रां ॐॐ ह्रीं श्रीं श्रीं भवानि हुं फट स्वाहा।

दीपो ज्योतिः परं ब्रह्म दीपो ज्योतिः जनार्दन। दीपो हरतु मे पापं सांध्य दीपा नमोऽस्तुते।।
शुभं करोत् कल्याण आरोग्यं सुखसम्पदम्। शत्रु बुद्धि विनाशं च दीप ज्योतिः नमोऽस्तु ते।

रात्रि / पंचकन्या स्तुतिः

अपने पलंग पर बैठते ही दिन के सभी कार्या का विचार करे तथा जिन-जिन कार्यो में सिद्वि प्राप्त न हुई हो उनके बारे मे चिन्तन करें उसके बाद बपनी त्रृटियो का अवलोकन करके, पंचकन्या स्तुति करे व सो जायें

अहल्या, द्रौपदी, तारा, कुन्ती मन्दोदरी तथा पंचकन्या स्मरेत्-नित्यं महापातक-नाशनम्।

(the highly honoured ladies who assumed greater significance than goddesses.)

कर चरण कृतं वाक् कायजं सर्व एतत् क्षमस्व कर्मजं वा श्रवण नयनजं वा मानसं वापराधम्।
विहितं अविहितं वा सर्वमेतत्क्षमस्व जय जय करुणाब्धे श्रीमहादेव शम्भो।।

अहोरात्रस्य या संधिः सूर्य नक्षत्र वर्जिता। सा तु संध्या समारयाता मुनिणिः तत्व दर्शिमिः
सूर्य व तारों से रहित दिन-रात की संधि को तत्व को जानने वाले मुनियों ने संध्या काल माना है

SATISAR FOUNDATION

नौदेहेन सती देवी भूर्मिभवति पार्थिव। तस्मातु भूमौ सरस्तु विमलोदकम् षड्योजनायतं रम्व तदर्धेर्ण च विस्तृतम। सतीदेशमिति ख्यातं देवाक्रीडं मनोहरम।
The Goddess SATI, with the body in the form of the boat, becomes the earth and on the earth comes into being a lake of clear water, known as SATIDESA.....A sporting place of Gods.
कः प्रजापतिरूद्दिटः कष्यपष्च प्रजापतिः। तेनेदं निर्मितं देशं कश्मीराख्यं भविश्यति।।
Prajapati is called Ka, Kashyapa is also a Prajapati. Built by him. This place will be called "Kashmir"

"संस्कार" विभाग

प्रथम दीक्षाः परीक्षा पत्र

लिखित भाग मे 20 अंक, मोखिक भाग मे 80 अंक
मोखिक भाग मे सभी मन्त्रों का उच्चारण होगा

(समय 30 मिनट)

सही उतर पर ✓ करें

		A	B	C	D
1)	प्रथम गुरु कौन है?	माता	पिता	गुरु	मित्र
2)	किस देवता की प्रथम पूजा होती है?	शिव	पार्वती	ब्रह्मा	गणेश
3)	हाथ के अग्र भाग मे किस देवता का निवास है?	शिव	ब्रह्मा	विष्णु	गणेश
4)	हाथ के मध्य भाग मे किस देवता का निवास है?	शिव	ब्रह्मा	विष्णु	गणेश
5)	हाथ के मूल भाग मे किस देवता का निवास है?	शिव	ब्रह्मा	विष्णु	गणेश
6)	द्वार पर कौन से देवता विराजमान होते है ?	शिव	ब्रह्मा	विष्णु	गणेश
7)	गायत्री माता के कितने मुख है?	1	4	3	5
8)	इनमे से गायत्री माता के हाथों मे क्या नही है?	त्रिशूल	माला	पुस्तक	रस्सी

9) गायत्री माता की शक्ति हमारे शरीर मे किस के द्वारा पह्‌च जाती है?	व्रत से	सूर्य की किरणे	धूप से	दीप से
10) सुर्य नमस्कार मे कितने आसन है?	5	6	10	12
11) इनमें किस देवता को प्रत्यक्ष देव कहते है?	विष्णु	शिव	गणेश	सूर्य
12) स्वस्वती मन्त्र के अष्टदल मे कितने वर्णो का उल्लेख है?	4	8	9	10
13) माता शारदा का मूल निवास कहाँ है?	कश्मीर	पाक स्थित कशीमर	मैसूर	श्रीनगर
14) माता शारदा का प्रथम दर्शन किस मुनि ने पाया?	शाण्डल्य	नारद	व्यास	शुकदेव
15) शाम का "सन्ध्या" समय कब होता है?	सूर्यास्त सें पहले	सूर्यास्त के बाद	तारे निकलने पर	जब न सूर्य हो न तारे
16) माता शारिका ने किस राक्षस का शिला से संहार किया?	महिषासुर	बाणासुर	चण्ड	जलोद्भव
17) प्रतिदिन कितने देवों की पूजा करनी चाहिए?	4	2	1	5
18) आहार से पहले हथेली पर रखे पानी पीने को क्या कहते ह	आपोशान	आचमन	अर्ध्य	पाद्य
19) आहार के बाद हथेली पर रखे पानी पीने को क्या कहते है	आपोशान	आचमन	अर्ध्य	पाद्य
20) "ईशान" किस देवता को कहते है?	शिव	पार्वती	विष्णु	गणेश
21) कोन से गुरू ने मन्त्र/ज्ञान को सब से पहल सिद्ध करके हम तक पहुँचाया है?	परम गुरू	परमेष्ठिने गुरू	परम आर्चाय	आदि सिद्ध

सही उतर दूसरी दीक्षा में पायें

विद्वत मण्डल

सतीसार फोंऽडेशन

Satisar History

Satisar (Kashmir Valley) was once a vast lake of water. It was called *Satisar* because it was the adobe of mother Sati "Shakti of Lord Shiva". In Kashmiri "Sar" is suffixed with a place to show the presence of water. So the name ***Sati + Sar = Satisar.*** The lake of Sati. We are still used to call our grannies *"Sati Dyadh"* It was by the grace of mother Sati that "Shakti Peeths came into existence in the world".

Satisar (Kashmir) was ruled by King Neel who was like us, the son of Kashyap. There also lived a demon known a "Jalodbhav". He had made the life of people miserable. He had acquired boons from Lord Brahma that he could neither be killed in darkness nor in water by any one with his own weapon. This boon had made him invincible. When Rishi Kashyap heard this from his son, after propiating gods, he drained off the water by demolishing the mountain pass at Baramulla (Varahmul). This led the demon to be seen by all. Then a fierce battle occured. during which the Lord Shiva & Lord Vishnu exchanged their weapons. The demon created darkness and Lord Shiva illuminated the valley by holding the sun and moon in his hands to irradicate darkness and kill the demon but the demon tried to hide himslef in the source water (Pokhribal) of Satisar. At this point Mother Sharika in the form of Maina (हर) plugged the source of water by holding a small celetial pebble which is known as (Hari Parbat-hillock of Mother Sharika) in her beak and finally dropped it on the deomn who got burried under it and was killed. This entire Kashmir then became the sporting place for the gods. All the deities made Kashmir as their permanent abode with mother Sharika evolving & dissolving the universe. seated at the centre.

इस समय कशमीरी पंडित भारत की मूल सभ्यता को बचाने का अन्तिम प्रयास कर रहें हे यह तभी सम्भव होगा जब सामाजिक स्तर पर हम अपनी जड़ों से जुडे रहेंगे।

हमारे कई गोत्र व नाम है परन्तू हम सभी एक ही जाति के है और वह है **"पंडित"** - पंडित का अर्थ है "गुणी **व ज्ञानी**" हिन्दू।

- **Satisar Foundation** has started the manuscript Division for preserving the treasure of literature which is being drained off. **Donate your books against proper receipt.**

- **Avail Initial Puja articles free of cost from our Heritage Window**

- Visit, Log on to our web site or contact on our Mob. Numbers and Register your name and the product. This will be sent to you without any charges.

- Satisar issues the quarterly statement of income and expenditure. Interested person may avail the same on request.

- "Audio Version on Web"

मेरा आर्शिवाद है कि ईश्वर इनको सफलता प्रधान करें तथा इस पुस्तक के सभी मंत्र व पाठ समय–समय पर अपना प्रभाव दें।



Jyotishachyara &
Karam Kand Shiromani
Swargya Sh. Kashi Nath Handoo

What is Diksha (दीक्षा क्या

दिव्य भाव प्रदानात् च क्षालनात् कल्मषस्य च।
दीक्षेति कथिता सद्भिः भव बन्द विमोचनात्

जो दिव्यता को प्रदान करती है, कई जन्मो से संचित वासनाओं का क्षय करती है तथा इस संसार के बन्धन का विमोचन करती है तत्व वेत्ता इसे दीक्षा कहते है।

That process which bestows the divinity, clears the piled up impressions of past & eliminates the causes which bond us to earthy things. The person with elementary knowledge call it "Diksha" (Tantra)

Satisar Foundation



C/o Sri Sri Jagatamba Sharika, Hari Parbat, Devi Angan, Paloura, Buta Nagar-Jammu
Post Box No. 118, Head Office Rani Talab, Jammu, J&K-India
Correspondence :-
:- C/o 181-A Sector-2, Pamposh Colony, Janipur, Jammu-190007 (J&K)
E-mail : satisar2000@yahoo.com, Visit us at : www.satisar.org
Tel: Off.- 9796457461, 9419137180, 9419117251, 9419132920, Delhi- 09810137771, Banglore- 09845907365

RCC # 9622118949